

Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Тейпирование в медицине и спорте

В настоящее время в спорте высших достижений постоянно происходит рост физических нагрузок, повышается их интенсивность. Как во время тренировок, так и во время соревнований на первый план выходит проблема сохранения здоровья спортсмена. Функциональной системой испытывающей наиболее сильные нагрузки, часто страдающей от травм и операций, является опорно-двигательный аппарат. Проблема предупреждения и профилактики спортивного травматизма опорно-двигательного аппарата сегодня достаточно актуальна в современном спорте. Необходимо создание техник и методик, направленных на решение данной проблемы.

Сегодня стало появляться все больше и больше различных методик, способов и приспособлений для более комфортного и удобного занятия спортом. Одним из таких методов является спортивное тейпирование и кинезотейпирование. Данная методика была изобретена японским спортивным врачом массажистом Кензо Касе в 70-х годах. Более 20 лет назад ее начали применять профессиональные спортсмены. Сейчас же тейпирование так же пользуется популярностью и у обычных любителей. Тейпирование характеризуется методикой реабилитации или профилактики травматических повреждений или повреждений мышечных связок при помощи специальных клейких лент – тейпов. Различают два вида тейпирования спортивное и кинезотейпы. Спортивные тейпы используются для ограничения движения поврежденных волокон, тогда как кинезотейпы позволяют мышцам двигаться гораздо свободнее, чем без ленты. Тейп по своей структуре можно сравнить с лейкопластырем, только более мягким и тянущимся. Тейпы для профилактики,

изобретенные доктором Касе, тканые, они не содержат латекса и практически аналогичны человеческой коже. Основным методом наложения является Kinesio Taping.

По этому методу наложение происходит с помощью специального клеящего слоя. Тейпы обеспечивают поддержку мышц и сохраняют полную подвижность, улучшая кровообращение и лимфоток. Так же тейпы обладают гипоаллергенными свойствами и обеспечивают свободное «дыхание» коже, что позволяет использовать их 24 часа в сутки на протяжении до пяти дней. Кинезиотейп получил широкое распространение в мире и используется во многих видах спорта, включая и плавание. На олимпийских играх в Пекине кинезиотейп использовался спортсменами сборных команд России по 16-ти видам спорта. Метод Kinesio Taping произвел настоящую революцию в спортивной медицине. Эксклюзивный метод тейпирования базируется на применении уникальных запатентованных тейпов для лечения мышечных нарушений и уменьшения отека тканей, обусловленного лимфостазом. Метод тейпирования Kinesio Taping получил широкое признание среди терапевтов и спортивных врачей всего мира. Данный метод и 6 применяемые тейпы Kinesio Tape обеспечивают терапевтический эффект 24 часа в сутки в течение нескольких дней. В настоящее время тейпы Kinesio используются в больницах, поликлиниках, реабилитационных центрах, в профессиональных спортивных командах и в учебных заведениях.

На территории Российской Федерации распространение классической методики кинезиологического тейпирования началось сравнительно недавно. Первым русскоязычным преподавателем стал врач М.С. Каганович. Он проводил коммерческие образовательные семинары. Затем в рамках подготовки медицинского штата к XXII Зимним Олимпийским играм и Паралимпийским играм в Сочи состоялся крупный семинар по основам применения данного метода.

Особо известным и распространенным видом тейпирования является кинезотейпирование. Рассмотрим более подробно данную методику и способы

ее применения в спорте и медицине. Наибольшее распространение данный метод получил в лечении и профилактике. Кинезотейпирование так же можно применять в сочетании с другими методиками и видами лечения в спортивной медицине (при профилактике спортивных травм, посттравматических синдромах, растяжении связок и ушибов мягких тканей туловища), в неврологии (при проявлении остеохондроза и других травмах позвоночника, при болевых синдромах конечностей и туловища) и ортопедии (вирусное искривление голеней, сколиоз и т.д.). Так же тейпы хорошо подходят для лечения гематом.

Как и в любой методике, у кинезотейпирования существуют противопоказания. Кинезотейпирование категорически не рекомендуется использовать при беременности, экземе, аллергии и открытых ранах или язвах. К абсолютным противопоказаниям относится область злокачественного процесса, гнойно-воспалительного процесса, область тромбов.

Особенно важным при тейпировании является знание анатомических особенностей и расположение мышц. Именно за счет правильной фиксации тейпа осуществляется его воздействие, неправильное наложение может не только не принести никакого эффекта, но и нанести мышечную травму. Не рекомендуется накладывать тейп самостоятельно. Тейпированием должен заниматься специалист (тренер, врач или массажист) с соответствующей квалификацией, обладающий всеми необходимыми знаниями и умениями.

Вторым важным правилом при наложении тейпов является подготовка участка кожи. Волосы необходимо сбрить, а сам участок промыть и высушить. Далее того, на кого накладывается тейп необходимо усадить или уложить. Делается это для того, чтобы место наложение тейпа оставалось неподвижным и легко доступным для специалиста. Части тела, на которую накладывается тейп сразу необходимо придать нужное положение, в котором она будет находиться после фиксации тейпа. Правильно наложенный тейп обеспечивает быстрое восстановление и не вызывает боли или неудобств у пациента.

Неправильное наложение может привести к растяжениям и микротравмам, поэтому не следует пытаться закрепить тейп самостоятельно.

Наложение тейпа происходит по нескольким осям – спектральной, фронтальной и горизонтальной плоскости. По этим осям определяется расположение мышц и внутренних органов. По ориентации в этих осях разделяют такие виды тейпирования как якорь, концы, хвосты, ткань-мишень и т.д. В настоящий момент российскими и зарубежными специалистами выделяются такие методики как: спортивное тейпирование, терапевтическое и кинезотейпирование (было рассмотрено выше) [4].

Спортивное тейпирование используется в спорте в качестве профилактики или лечения травм и повреждений. Многие спортсмены на соревнованиях бинтуют голеностоп чтобы предотвратить возможность растяжений. В спортивном тейпировании тейп часто накладывается в связи с травмами опорно-двигательного аппарата. При этом тейп накладывается как на поврежденный участок, так и на прилегающие к нему неповрежденные отделы.

Терапевтическое тейпирование применяется с целью восстановительного лечения при боли в колени, голени, спине, сухожилиях и даже при менструации. Эластичная лента увеличивает подвижность мышц и берет на себя основную нагрузку, что позволяет им быстрее восстанавливаться.

Тейп изготовлен из 97% качественных чисто хлопковых и 3% полиуретановых волокон. За счет этого он впитывает влагу и пот кожи, позволяя телу оставаться сухим, носить тейп можно до 7 дней.

Кинезиоогический тейп обладает толщиной и эластичностью, сходными со свойствами поверхностных тканей человеческого тела, что позволяет избежать излишней сенсорной стимуляции при правильном наложении, через 10-15 минут после правильного нанесения аппликации пациент перестает ее ощущать. Тейп водонепроницаем, благодаря этому можно принимать душ и заниматься плаванием с тейпом. После физических нагрузок рекомендуется менять тейп, так как обильный пот и влага могут вызвать раздражение на коже.

В качестве клея в тейпе используется нетоксичный акриловый клей. Он не имеет неприятного запаха и не вызывает раздражение на коже.

Тейпы отличаются большим выбором цветовой палитры. Используются изделия разнообразной цветовой гаммы, которая может сильно различаться у разных производителей. В кинезиологическом тейпировании, помимо эстетической составляющей, цвета тейпа выполняют и функцию психоэмоционального лечения (цветотерапия). Одним из первых был изготовлен кинезиотейп бежевого (телесного) цвета с целью нанесения аппликаций, которые бы не были заметны под белыми и светло-голубыми рубашками офисных сотрудников, с огромным количеством которых на тот момент работал основатель методики кинезиологического тейпирования доктор Касе.

Следующими стали применяться розовый и голубой цвета. Сам Касе объясняет выбор именно этих цветов кинезиологического тейпа тем, что он учел базовые принципы цветотерапии. Известно, что розовый (красный) цвет оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему и является «цветом тепла», а голубой (синий) цвет (цвет воды) в цветотерапии используется при психоэмоциональном перенапряжении и является «цветом охлаждения». Следом появился черный цвет, который чаще всего используется спортсменами в уличных видах спорта потому что по физическим законам черный быстрее других поглощает тепло, следовательно, нагревается, тем самым время ношения и прочность аппликации увеличиваются. В июне 2013 появился следующий цвет – белый. Сейчас среди тейпов насчитывают более 20 различных друг от друга цветов. При выборе цвета тейпа всегда следует учитывать индивидуальные особенности пациента и желаемый эффект. Например, для расслабления – более спокойные оттенки (холодные и приглушенно-теплые цвета).

Относиться к тейпированию как к методу лечения можно по-разному. Влияние тейпов на мышцы и суставы научно не подтверждено до конца, несмотря на это, методика широко используется среди профессиональных

спортсменов. Полоски на теле могут так же ввести в заблуждение некоторых людей, которые пользуются тейпами как данью моде и желанием быть похожими на профессиональных спортсменов. Такие люди забывают, что тейпы оказывают быстрое воздействие не сами по себе, а в совокупности с лечебной физкультурой, снижением подвижности и медицинскими препаратами. Многие люди так же легкомысленно относятся к противопоказаниям, которые могут принести серьезные проблемы без должного рассмотрения. Единого мнения на эту тему не существует, и составить свое собственное можно только опробовав данную методику самостоятельно.

Подводя итог, хочется добавить, что, не смотря на всю свою неоднозначность, тейпы сделали большое открытие в спортивной медицине, которое сейчас доступно и активно используется и людьми, не связанными со спортом. Тейпирование набирает свою популярность во всем мире и в России, в частности. Создание пластырей, которые, по сути, выполняют функцию временного каркаса для мышц, может стать хорошей возможностью для лечения травм и растяжений, а также профилактики для людей со слабой мышечной активностью. Как и в любом методе лечения, в тейпировании так же следует сохранять внимательность и осторожность. Этот метод является относительно новым в общедоступном использовании, поэтому накладывать тейп самостоятельно не стоит, лучше довериться специалисту, который сможет провести эту процедуру правильно. Сейчас в России так же существуют специальные школы и курсы, обучающие данной технологии.

Список литературы

1. Касаткина М.С., Ачкасова Е.Е. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию. – М. – 2017. – 336 с.